




29. AUGUST 2019

## DIPLOMARBEIT

Lehrgang der CoachTrainerAkademie Schweiz zum „Diplom  
Systemischer Coach & BeraterIn (CTAS/ISO/ICI)“ April -  
September 2019, Zürich

ROBERT DEDERBECK  
IM ALPENBLICK 4  
8253 Diessenhofen



**1 Einleitung**

1.1 Motivation	3
1.2 Vorbereitung für den Coaching Prozess	3

**2 Coaching**

<b>2.1 Erste Coaching Sitzung</b>	<b>4</b>
2.1.1 Problemsituation des Klienten	4
2.1.2 Erarbeitung des Wertes	5
2.1.3 Erarbeitung des Zielraums	5
2.1.4 Feedback Klient und Reflexion Coach nach dem 1. Coaching	6
<b>2.2 Zweite Coaching Sitzung</b>	<b>6</b>
2.2.1 Reflexion zu Beginn des 2. Coachings	7
2.2.2 Überarbeitung des Zielraums	7
2.2.3 Erarbeitung des Zielraums – Fortsetzung	7
2.2.4 Aufstellung 1 (IST-Aufstellung) im Zielraum	8
2.2.5 Aufstellung 2 (Lösungsentwurf)im Zielraum	10
2.2.6 Feedback Klient und Reflexion Coach nach dem 2. Coaching	10
<b>2.3 Dritte Coaching Sitzung</b>	<b>12</b>
2.3.1 Reflexion zu Beginn des 3. Coachings	12
2.3.2 Erarbeitung des Problem- und Entwicklungsraums	12
2.3.3 Feedback Klient und Reflexion Coach nach dem 3. Coaching	14
<b>2.4 Vierte Coaching Sitzung</b>	<b>15</b>
2.4.1 Reflexion zu Beginn des 4. Coachings	15
2.4.2 Problemraumaufstellung	15
2.4.3 Gesamtaufstellung	16
2.4.4 Inneres Kind	18
2.4.5 Feedback Klient und Reflexion Coach nach dem 4. Coaching	19

<b>2.5 Fünfte Coaching Sitzung</b>	
2.5.1 Reflexion zu Beginn des 5. Coachings	20
2.5.2 Tiefenstruktur im Zielraum	20
2.5.3 Samenkornprozess im Zielraum	21
2.5.4 Feedback Klient und Reflexion Coach nach dem 5. Coaching	21
<b>2.6 Sechste Coaching Sitzung</b>	<b>22</b>
2.6.1 Reflexion zu Beginn des 6. Coachings	22
2.6.2 Tiefenstruktur des Problem-/Entwicklungsraums	22
2.6.3 Samenkornprozess im Entwicklungsraum	23
2.6.4 Feedback Klient und Reflexion Coach nach dem 6. Coaching	24
<b>2.7 Siebte Coaching Sitzung</b>	<b>24</b>
2.7.1 Reflexion zu Beginn des 7. Coachings	24
2.7.2 Sollen/Müssen-Musterauflösung	24
2.7.3 Arbeit auf der Lebenslinie (Timeline)	25
2.7.4 Feedback Klient und Reflexion Coach nach dem 7. Coaching	25
<b>2.8 Achte Coaching Sitzung</b>	<b>26</b>
2.8.1 Reflexion zu Beginn des 8. Coachings	26
2.8.2 Verbindung zum Innersten Selbst herstellen	27
<b>3 Reflexion des Gesamtprozesses</b>	<b>28</b>
3.1 Reflexion Klient	28
3.2 Reflexion Coach	29

# 1 Einleitung

## 1.1 Motivation

In meiner langjährigen Tätigkeit als kaufmännischer Geschäftsführer/CFO bei weltweit tätigen Unternehmen war ständige Veränderung ein bestimmender Teil meines Lebens mit nachhaltig negativen Auswirkungen auf mein Privat- und Familienleben. Nach 20 Jahren Ehe folgte 2014 die Scheidung, kurz danach der Beginn einer beruflichen Neuorientierung als selbständiger Interim-Manager sowie ein weiteres Jahr später der private Neuanfang in der Schweiz.

Schon vor Jahren habe ich entdeckt, dass die Weiterentwicklung von Mitarbeitern und Führungskräften mir sehr viel Energie gab. Es dauerte allerdings mehr als 10 Jahre bis ich den Mut und die Kraft fand, eine Auszeit zu nehmen, in welcher ich den Wunsch nach einer Umorientierung in meinem Leben umsetzen konnte. Ich traf die bewusste Entscheidung mein bisheriges berufliches Modell zu verlassen, um mich dem Thema Coaching zu widmen und letztendlich ein Geschäftsmodell zu entwickeln und umzusetzen.

Das Modell der CTAS hat mich in Struktur und Inhalt überzeugt, vor allem die Wertorientierung halte ich für eine wesentliche Voraussetzung eines erfolgreichen Coaching-Prozesses. Weiterhin ist für das Erleben des Prozesses - während der Ausbildung - aus der Sicht des Coaches und gleichzeitig des Coachees ein gutes Werkzeug, um authentisch einen Coaching Prozess anzuleiten.

## 1.2 Vorbereitung für den Coaching Prozess

Zur Klientensuche erstellte ich einen flyer, den ich im Rahmen der beruflichen Umorientierung an Teilnehmer desselben Programms verteilte, nach dem ich die Möglichkeit nutzte, das Programm in der Gruppe vorzustellen. Ein Teilnehmer vernetzte sich danach über LinkedIn mit mir und sandte mir eine Anfrage zur Teilnahme am Coaching Prozess zu. Wie alle Teilnehmer des Programms befand sich der Klient in einem beruflichen Veränderungsprozess, der seinem Empfinden nach für ihn nicht die gewünschten Ergebnisse lieferte.

In einem Vorgespräch skizzierte ich ihm das St. Galler Coaching Modell, die Inhalte und das Procedere in Umrissen. Ich erkläre ihm, dass die gemeinsame Arbeit bewertungsfrei, urteilslos und von meiner Seite neutral durchgeführt wird. Ich erläutere ihm, dass die Prozessdurchführung in meiner Verantwortung und er - und nur er - über die Kompetenz verfügt, ausgewählte Veränderungswünsche umzusetzen. Ich versichere ihm, dass alles, was in den gemeinsamen Sitzungen besprochen wird der Schweigepflicht unterliegt und außer der Supervision leistenden Trainerin niemand Auskünfte über Inhalte und Fortgang der Arbeit erhält. Struktur und Ablauf des Prozesses hat der Klient

verstanden und ist auch damit einverstanden. Er bittet mich, mit ihm den Coachingprozess nach dem St. Galler Coaching Modell (SCM) durchzuführen. Wir einigen uns auf einen Preis von CHF 500,- zahlbar in zwei Raten jeweils CHF 250,- nach der 5. und der 10. Sitzung. Sollte der Prozess früher enden, erfolgt die Bezahlung pro rata temporae.

## 2 Coaching

### 2.1 Erste Coaching Sitzung

#### 2.1.1 Problemsituation des Klienten

Mein Klient ist 58 Jahre alt und war bis 5 Tage vor der ersten Sitzung vertraglich als Change Manager bei einer großen Schweizer Versicherung angestellt. Wegen Restrukturierungsmaßnahmen und eines Kostensenkungsprogramms wurde er am Jahresende 2018 vom Arbeitgeber freigestellt und ist seitdem auf Jobsuche. Er lebt mit seiner Ehefrau und den beiden Töchtern (15 und 17 Jahre alt) in Zürich. Der Klient und ich kennen uns aus einem monatlich stattfindenden Treffen von Führungskräften. Die moderierte Veranstaltung dient dem Erfahrungsaustausch bei der Wiedereingliederung ins Berufsleben und wird organisiert von einem weltweit tätigen Unternehmen, welches sich vornehmlich mit Outplacement beschäftigt. Sämtliche Teilnehmer sind Teil eines Programms welches von ihren (ehemaligen) Arbeitgebern eingekauft wurde.

Bei einem der Treffen erkläre ich kurz meine Situation in Bezug auf die Ausbildung zum Coach bei der CTAS, verteile den flyer und biete das Coaching an. Mehrere Teilnehmer zeigen Interesse. Der Klient ruft mich einige Tage später an und sagt seine Teilnahme zu.

Zu unserer ersten Sitzung kommt der Klient zu mir nach Hause. Dort steht eine separater, ca. 40 qm heller und großer Raum zu Verfügung. Ich erkläre kurz, dass wir zu Beginn jeder Sitzung zum „Herunterkommen“ jeweils eine Übung durchführen werden, die sich „kontemplatives Gehen“ nennt. Der Klient übt AIKIDO aus und ist aktiver Bogenschütze weshalb eine derartige Übung für ihn nicht ungewohnt ist. Er fühlt sich wohl und ist nach längerer Autofahrt als geplant ruhig. Wir beginnen mit der Arbeit.

Mein Klient berichtet, dass er sich mit dem Thema „Job-Interview auf Augenhöhe“ im Coaching beschäftigen will, da er sich speziell in diesem Kontext sehr unwohl fühlt und alle bisherigen Interviews zu keiner Job-Zusage geführt haben. Hauptursache für sein Unwohlsein dabei liegt seiner Auffassung nach in seiner starken Orientierung „Harmonie“ in den Gesprächen herzustellen und möglichst Antworten zu geben, die sein Gegenüber vermeintlich hören möchte. Er fühlt sich unsicher, da er nicht den Mut findet, eine ehrliche Meinung zu

äußern und fürchtet, „den Eindruck zu erwecken, für die Aufgabe nicht qualifiziert zu sein“

Weiters entwickelt er Stresssymptome, wenn er mit Fragen konfrontiert wird, auf die er keine vorbereitete Antwort hat. Dabei fühlt er einen beschleunigten Puls, einen trockenen Mund sowie Verkrampfungen im Bauchraum.

Ich weise meinen Klienten darauf hin, dass wir im Rahmen des Coachings versuchen werden, einen Wachstumsprozess in seinem Inneren anzustoßen, den wir in der Prozessarbeit gemeinsam formen werden, so dass sich die Veränderungen aus ihm selbst heraus entwickeln und zeigen können. Um dies zu erreichen, werde ich die einzelnen Prozesse anleiten und ihn mit Fragestellungen auf seinem Weg unterstützen.

### 2.1.2 Erarbeitung des Wertes

Wert (weiblich): Sicherheit (im Kontext eines job interviews). Auf einer Skala von -10 bis +10 beschreibt er seine momentane Werterfüllung bei -5. Am Ende des Coachings möchte er einen Wert von +8 erreichen

### 2.1.3 Erarbeitung des Zielraums

#### **Zielsatz (männlich):**

Ich bin auf das Gespräch vorbereitet.

Auf einer Skala von 0 bis 10 befindet er sich derzeit auf einer 4.

Ich assoziiere meinen Klienten noch einmal mit einer Zielsituation, wenn er diesen Wert "Sicherheit im Kontext „Job Interview“ zur Gänze für sich erfüllt hat.

#### **Zielevidenzen (weiblich):**

- ✓ Aufrechte Körperhaltung
- ✓ Tiefere und regelmäßige, ruhige Atmung
- ✓ Die Anderen sind mir zugewandt

#### **Metaziel (weiblich):**

- ✓ Ich bin mächtig

#### **Nachteile des Ziels (weiblich)**

- ✓ Ich muss meine Faulheit überwinden
- ✓ Ich verbringe weniger Zeit mit meiner Familie und Freunden

#### 2.1.4 Feedback Klientin und Reflexion Coach nach dem 1. Coaching

Der Zielsatz fühlt sich für meinen Klienten gut und zutreffend an. In meiner ersten Sitzung in der neuen Rolle als Coach im „ungeschützten Raum“ war für mich grundsätzlich angenehm. Ich habe mich wohlgeföhlt. Als Herausforderung empfand ich der Versuchung zu widerstehen, beratend bzw. suggestiv einzugreifen. Etwas irritierend war für mich die Reaktion des Klienten auf das kontemplative Gehen. Er habe solche Übungen schon öfter im Rahmen des Bogenschützentrainings gemacht. Deshalb war es schwierig für ihn sich gleichzeitig auf das Gehen, seine Atmung und seine Fußsohlen zu konzentrieren. Ich biete ihm an, bei der nächsten Sitzung eine Übung im Sitzen zu machen.

### 2.2 Zweite Coaching Sitzung

#### 2.2.1 Reflexion zu Beginn des zweiten Coachings

Ich frage meinen Klienten, ob er das kontemplative Gehen heute durch eine ähnliche Übung im Sitzen machen möchte. Er entscheidet sich wieder für das kontemplative Gehen. Danach frage ich ihn, wie es ihm seit dem letzten Coaching vor 10 Tagen ergangen ist und ob er bereits Veränderungen in Bezug auf seinen Wert oder sein Verhalten feststellen konnte.

In den vergangenen Tagen durchlief mein Klient zwei Job Interviews und bekam wieder negative Bescheide. Er ist jedoch seiner Wahrnehmung sicherer aufgetreten und hat auch seine berufliche Erfahrung in die Gespräche einfließen lassen, was zu kontroversen Diskussionen geführt hat. Dies hat er als positiv empfunden, sich in den Gesprächen aber nach wie vor unwohl geföhlt. Dies führt er jedoch auf die inhaltliche Diskussion zurück. Er hinterfragt mittlerweile seine Entscheidung, sich in der Beratungsbranche zu bewerben. Eine Wertveränderung hat er nicht erfahren; der Wert befindet sich auf der Skala weiterhin bei -5. Die Bestätigung des Wertes „Sicherheit“ durch die Supervision hat meine anfänglichen Zweifel beseitigt, da er im Kontext „Job Interview“ zulässig ist. Dennoch bin ich nach wie vor von der Kraft des Zielsatzes zu diesem Zeitpunkt nicht wirklich überzeugt, zumal mein Klient sich eher kopfgesteuert verhält und nur schwer ins Gefühl kommt.

#### 2.2.2 Überarbeitung des Zielraums

Ich habe meinem Klienten mitgeteilt, dass ich mit meinem Coach über die letzte Sitzung gesprochen habe. In der Supervision hat mir mein Coach empfohlen,

weitere Zielevidenzen zu benennen, welche die Vorbereitung auf das Gespräch beschreiben, konkret auf den Zielsatz bezogen und auf der Verhaltensebene verortet.

Ich assoziiere den Klienten noch einmal mit dem Zielsatz und bitte ihn, weitere Zielevidenzen zu finden. Er kommt - wie der Coach – auf den Punkt

- ✓ Erstellen einer Frage- und Antwortliste

Wir streichen die Zielevidenz „Die Anderen sind mir zugewandt“ und ersetzen diese durch die obige Zielevidenz.

### 2.2.3 Erarbeitung des Zielraums - Fortsetzung

Die in der Reflexion besprochene Situation erlaubt es meinem Klienten einen zügigen Prozesseinstieg und Zugang zu seiner Zielsituation zu finden.

Er kann sich auf das Gefühl einlassen, welches ihn erfüllt, wenn der Wert „Sicherheit“ in der Zielsituation total erfüllt ist und er diesen im Kontext „Job Interview“ erlebt.

Er beschreibt seine Gefühle. Auf meine Frage, welches Bild in ihm aufsteigt, kann er auch eine Metapher benennen.

#### **Metapher im Zielraum:**

- ✓ Ich bin wie der perfekte Schuss beim Bogenschießen.

Das Gefühl dazu beschreibt mein Klient als „entspannt und warm“. Ich kann dieses Bild nicht gleich in den Kontext zu Wert und Zielsatz bringen und frage daher nach. Der Klient beschreibt das Gefühl von Entspannung und Wärme und der Gewissheit, dass „Alles gut wird, der Pfeil sein Ziel sicher erreichen wird“. Das Ziel als solches kommt in dem Bild nicht vor. Diese Metapher erscheint mir jetzt passend in diesem Zusammenhang. Die Physiognomie des Klienten zeigt eine leichte Veränderung, als er die Metapher formuliert: Er sitzt nun aufrechter, das Kinn leicht nach oben geneigt sowie einem Lächeln im Gesicht. Ich bitte den Klienten in seinem Gefühl der Entspannung und Wärme zu verbleiben und sich in den Zielzustand hinein zu versetzen. Dann beginne ich mit der Anleitung des Modell-Anbindungsprozesses.

#### Modell-Anbindungsprozess

Beide Elternteile erscheinen nach einer kleinen Weile vor ihm.

Auf die Frage, wer von beiden Elternteilen das gleiche oder ein ähnliches Ziel gelebt oder Wert erfahren hat, kann mein Klient ganz deutlich seinen Vater wahrnehmen.

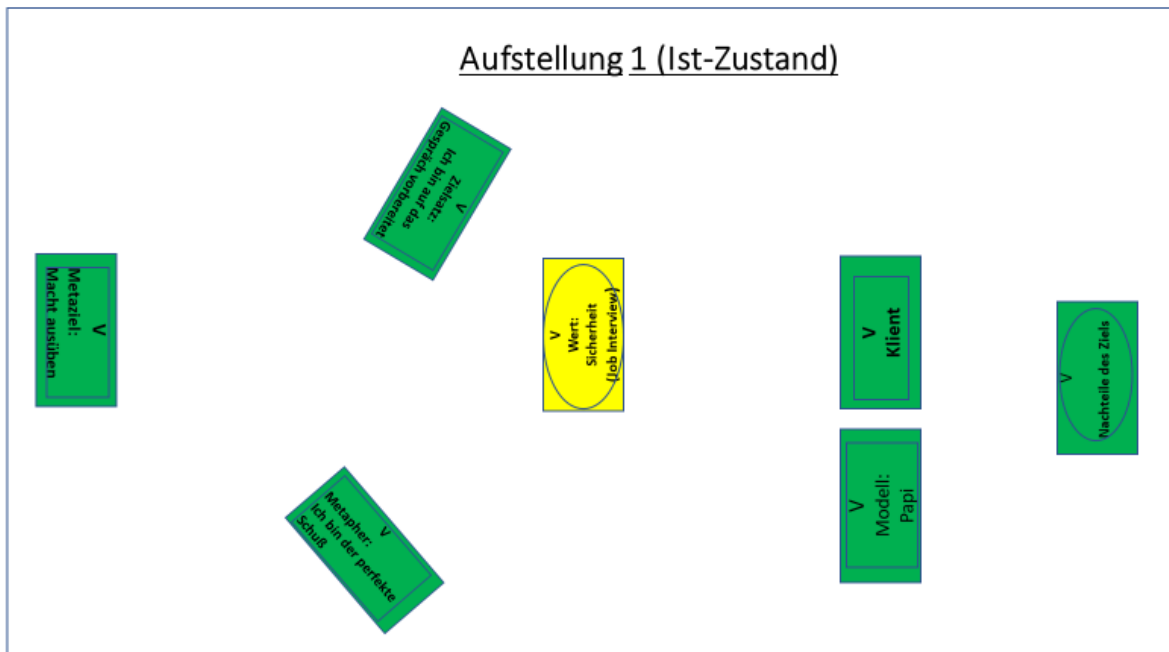


Aus der Perspektive des Coaches ist die Anbindung zunächst nur bedingt mit zu verfolgen, da mein Klient kaum merklich den Blick hebt, um seiner Achtung vor den Eltern Ausdruck zu verleihen. Bei der Anbindung erscheint sein Vater als Modell. Hier kommt es dann doch zu einer deutlichen Reaktion beim Klienten. Die Lippen beginnen leicht zu vibrieren und die Fingerkuppen zu zucken. Einige wenige Tränen rinnen die Wangen hinab.

Er kann die Anbindung an den Vater akzeptieren. Der Klient bleibt noch beinahe zwei Minuten in diesem Gefühl des Angebundenseins und ist dann bereit, die Augen zu öffnen und in den Raum zurückzukehren.

#### 2.2.4 Aufstellung 1 (IST-Aufstellung) im Zielraum

Ich kläre meinen Klienten darüber auf, wie Aufstellungsarbeit im Allgemeinen funktioniert. Ich sage ihm, dass wir mit der Aufstellungsarbeit im Zielraum seine aktuelle innere Situation zu diesem Thema sichtbar machen. Um die Bodenanker „richtig“ auszulegen, erläutere ich ihm die Bedeutung der von mir eingezeichneten „umgekehrten Nase“ auf jedem Blatt. Dieses „V“ kann als Symbol eines Menschen verstanden werden, der mit ausgebreiteten Armen sich entsprechend zu- oder abwendet. Nachdem ich meinen Klienten mit seinem Wert der Sicherheit assoziiert habe und er sich mit der angestrebten Werterfüllung in Verbindung brachte, legt er seinen Bodenanker an den für ihn passenden Ort und mit der für ihn richtigen Ausrichtung im Raum aus. Aus dieser Position heraus hat er dann in der Reihenfolge die folgenden Elemente in seinem System ausgelegt: Zielsatz, Metaziel, Nachteile des Ziels, Metapher und Modell (siehe Bild). Ich habe ihn bei jedem hinzukommenden Element gebeten, sich das Element 3-dimensional, figürlich vorzustellen und ihn in dieser Arbeit mit der kataleptischen Hand die Größe des jeweiligen Elements bestimmen lassen. Die Frage zu jedem Element, wie das Hinzukommen wirkt, konnte er zügig beantworten, auch die Größe der Figuren war schnell und präzise für ihn bestimmbar.



- ✓ Wert: (3D-Figur: hüfthoch) „fühlt sich richtig an“
- ✓ Zielsatz: (3D-Figur: Körpergröße) unverändert
- ✓ Metaziel: (3D-Figur: hüfthoch) eher schlechter
- ✓ Nachteile: (3D-Figur: Körpergröße) besser
- ✓ Metapher: (3D-Figur: hüfthoch), unverändert
- ✓ Modell: (3D-Figur: Körpergröße), unverändert

Aus der Metaposition wirkt das eigene System für meinen Klienten „stimmig“. Er beginnt mit der Interpretation, ich unterbreche ihn und frage, ob er die Aufstellung so annehmen kann, was er bejaht.

Anschließend lasse ich den Klienten in die einzelnen Werte hineintreten und dort spüren, wie es sich anfühlt dieses Element zu sein.

- ✓ Wert: fühlt sich neutral an, keine sichtbare Bewegung
- ✓ Zielsatz: fühlt mit der linken Schulter einen Zug nach rechts vorne in Richtung Metapher. Gefühl ist, der Zielsatz will nicht zum Bodenanker „Klient“. Er fühlt einen Druck auf die Brust, Blick geht nach vorne
- ✓ Metaziel: Klient fühlt sich getragen, stabile Verbindung zur Erde, aber schwächer als beim Zielsatz; keine Regung im Gesicht erkennbar, Blick nach vorne gerichtet
- ✓ Nachteile des Ziels: wankt mit dem Oberkörper nach vorne, Gefühl von Ärger.
- ✓ Metapher: fühlt sich geborgen an, mit leichten Zug nach vorne, lächelt

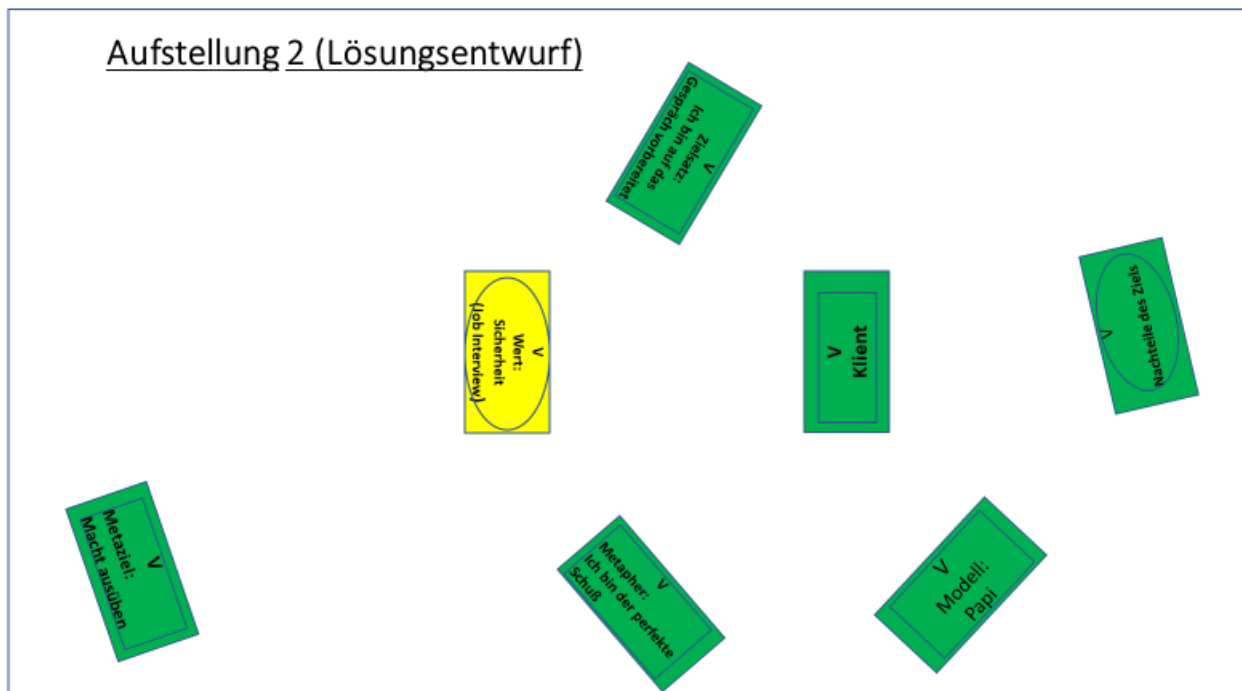
- ✓ Modell: Gefühl von Wärme steigt von den Beinen aufwärts im Körper auf, die Fingerkuppen zucken merklich. Der Blick ist nach vorne gerichtet.

Mein Klient ist stark kopfgesteuert und kommt nur schwer ins Gefühl. Er gibt Gefühle an, aber bis auf das Stehen im Modell sind keine sichtbaren Körperreaktionen zu erkennen, obwohl er selbst Drehimpulse nach links und rechts aus der Schulter wahrnimmt und diese auch so beschreibt. Bei der Ist-Aufstellung sind alle Bodenanker, bis auf den Wert und das Modell, dem Klienten zugewandt. Der Wert ist von ihm abgewandt und relativ weit entfernt und liegt im Zentrum der Wahrnehmung. Weit entfernt liegt das Metaziel. In der 3D-Vorstellung ist dieses hüfthoch. Metapher und Zielsatz liegen vom Klienten aus betrachtet „auf 10 Uhr“ bzw. „14 Uhr“, sind dem Wert sehr nah und verstärken und unterstützen ihn. Nicht zugewandt, dennoch nah angebunden ist das Modell. Hier treten auch die stärksten Emotionen zu Tage. Die Nachteile des Ziels liegen hinter dem Klienten, werden aber weniger als Stütze als vielmehr störend empfunden.

Die Zielraumaufstellung mit der Visualisierung sämtlicher Elemente bestätigt den Klienten in seiner Wahrnehmung.

#### 2.2.5 Aufstellung 2 (Lösungsentwurf) im Zielraum

Ich erläutere meinem Klienten, dass wir nun eine weitere Aufstellung vornehmen werden, die einen möglichen Lösungsentwurf seiner Situation visualisiert. In einer möglichen Lösung hat er einen freien Blick auf seinen Wert, der ihm vollständig zugewandt und uneingeschränkt sichtbar gegenüber liegt. Ich bitte meinen Klienten sich wieder mit seinem Wert der Sicherheit und der angestrebten Werterfüllung zu verbinden. Nachdem mein Klient seinen Bodenanker im Raum ausgelegt hat, lege ich den Bodenanker „Wert“ auf 12 Uhr ihm gegenüber und bitte ihn, die verbleibenden Bodenanker erneut auszulegen. Alle Elemente sind ihm nun zugewandt. Der Zielsatz und das Metaziel liegen in größerer Entfernung zu meinem Klienten, als der Wert; die Nachteile des Ziels liegen deutlich näher und gerade so, dass sie den Wert nicht verdecken (und meine Vorgabe „freie Sicht auf den Wert“ gerade noch erfüllt wird). Metapher und Modell liegen vergleichsweise nah bei meinem Klienten. Ich lege die Elemente so um, dass alle Elemente meinem Klienten zugewandt sind und von ihm frei sichtbar angenommen werden können, den Zielsatz lege ich frei sichtbar für ihn aus und das Modell auf ihn ausgerichtet unterstützend schräg hinter den Klienten. Die Nachteile des Ziels belasse ich.



Bei der Aufstellung des Lösungsentwurfs nimmt mein Klient die Elemente wie folgt wahr:

- ✓ Wert: (3D-Figur: Körpergröße) „fühlt sich stimmig an.“ Der Klient kann den Wert annehmen.
- ✓ Zielsatz: (3D-Figur: hüfthoch) fühlt sich noch immer unangenehm an
- ✓ Metaziel: (3D-Figur: kniehoch), kaum eine Verbindung zwischen Klient und Metaziel
- ✓ Nachteile des Ziels: (3D-Figur: hüfthoch), keine Veränderung wahrnehmbar
- ✓ Metapher: (3D-Figur: hüfthoch), kaum Veränderung wahrnehmbar
- ✓ Modell: (3D-Figur: Körpergröße) die unterstützende Position in der Nähe fühlt sich besser an

Mein Klient fühlt nur ein geringes Bedürfnis, die Bodenanker zu verschieben.

### 2.2.6 Feedback Klient und Reflexion Coach nach dem 2. Coaching

Dem Klienten ist es in der Woche seit dem letzten Coaching gut ergangen. Da der Wert sich nicht erhöht hat, frage ich ihn, was er bräuchte, um den Wert zu vermehren. Im Augenblick fällt ihm das schwer zu beschreiben, aber er spürt, dass es noch anderer Dinge bedarf als eine gute Vorbereitung auf ein Job Interview, um ihm die gewünschte Sicherheit in der Situation zu verleihen. Ich stelle ihm in Aussicht, dass wir im Verlauf des Coachings noch weitere Prozesse durchlaufen werden, die ihn bei der Suche unterstützen werden.

Mein Klient war glücklich, darüber dass er seinen Vater als Modell erkannt hat und in ihm auch eine starke Ressource findet.

Die Supervision nach dem letzten Coaching und die Nachbearbeitung sind für mich hilfreich. Mein Gefühl, dass eine gute Assoziation mit einer konkreten Situation bei geschlossenen Augen hilfreich ist, ins Gefühl zu kommen, bestätigt sich.

Bei der Aufstellungsarbeit wirkte mein Klient zu Beginn eher konzentriert. Erst auf meinen Hinweis, ausschließlich das Gefühl über Lage und Ausrichtung der Bodenanker entscheiden zu lassen, bringt eine gewisse Dynamik in den Prozess. Bei Einnahme der Metaposition und Betrachten der ausgelegten Bodenanker, erfüllt den Klienten eine gewisse Zufriedenheit und Zustimmung. Für mich war der Aufstellungsprozess herausfordernd, da ich parallel Anleiten, beobachten und Beobachtungen notieren, die kataleptische Hand ausführen, Fragen stellen und schließlich Antworten notieren musste. Hier sind künftig weitere Klienten sicherlich hilfreich, um eine gewisse Prozess-Routine wachsen zu lassen.

## **2.3 Dritte Coaching Sitzung**

### **2.3.1 Reflexion zu Beginn des 3. Coachings**

Nach der kontemplativen Atemübung im Stehen blicken wir zurück auf die letzte Sitzung. Obwohl sich sein Wert nicht messbar verändert hat war die Erfahrung seinen Vater als unterstützendes Modell identifiziert zu haben für ihn wertvoll, da er seinen Vater schon von Kindesbeinen an als Vorbild betrachtet und er dies durch den Prozess bestätigt sieht. Er fühlt eine positive Grundstimmung in sich.

### **2.3.2 Erarbeitung des Problem- und Entwicklungsraums**

Nach der Reflexion erkläre ich meinem Klienten, dass wir uns vom Zielraum der letzten Sitzungen nun in den Problem- oder besser Entwicklungsraum begeben. Hier legen wir den Grundstein für die Werteentwicklung. Das Zusammenspiel dieser drei Element fasst das St. Galler Coachingmodell im sog. Kybernetischen Dreieck zusammen. Das Element Wert bildet den ersten Eckpunkt dieses Dreiecks und gibt dem Coachingprozess die Ausrichtung. Das Element Wert als Metapher kann mit einer Münze verglichen werden, deren Vorderseite der Zielraum und deren Rückseite der gleich große Problem-/Entwicklungsraum bildet. Beide bilden die beiden anderen Eckpunkte des Kybernetischen Dreiecks. Das noch fehlende Dritte Element werden wir heute gemeinsam erarbeiten. Ich bitte meinen Klienten, sich eine konkrete Problemsituation vor sein geistiges Auge zu holen und sich in die Situation hinein zu versetzen. Ich frage ihn, welche Blockaden ihn aus seiner Sicht daran hindern, seinen Wert zu vermehren und welche Gefühle er dabei wahrnimmt.

Der Klient nimmt ein dumpfes Gefühl im Bauch wahr, er empfindet Druck im Magen beinahe Übelkeit. Er fühlt sich klein und inkompetent mit geringem Selbstvertrauen. Er ist sprachlos.

Problemsatz (weiblich): Ich bin ungenügend.

Auf der Skala von 0 bis -10 trägt mein Klient einem Wert von -4 ein.

### **Problemevidenzen (weiblich):**

- ✓
- ✓ Schulter nach vorne geneigt
- ✓ Kopf ist gesenkt
- ✓ Handhaltung ist verkrampft
- ✓ Angespannter Muskeltonus
- ✓ Hektische Bewegungen

Metaproblem (männlich): Verbitterung / Aggression gegenüber der Umwelt. Beim Metaproblem entsteht das Gefühl der Verbitterung über die eingenommene Opferrolle

### **Vorteile des Problems (weiblich):**

- ✓ Ich höre auf mich anzustrengen
- ✓ Ich kann schneller aufgeben
- ✓ Andere nehmen mir Entscheidungen ab
- ✓ Ich bin geschützt

Die Frage, wer von dem Problem profitieren könnte, irritiert den Klienten und er findet auch nach mehrmaligen Nachfragen keine Antwort für sich.

Prozess zur Umformung der Vorteile

Mein Klient kann sich mit den Vorteilen des Problems gut assoziieren. Die Vorteile liegen in seiner linken Hand und werden sichtbar schwerer wahrgenommen. Ich frage ihn, ob er dazu bereit ist, etwas Neues für sich zu finden. Mit leichter Verzögerung beginnt er langsam zu nicken. Mit beiden Händen wiegt er jetzt das Alte gegen das Neue ab – nach einigen Minuten sind die Hände tatsächlich im Gleichgewicht, kurze Zeit später wiegt das Neue schwerer als das Alte.

Metapher im Problem-/Entwicklungsraum

Mein Klient fühlt sich rasch hinein in das Gefühl des „Ungenügend Sein“. Er fasst sich mit der rechten Hand an das Schlüsselbein und fühlt sich „ingeschnürt und einen Kloß im Hals“. Der Puls erhöht sich, er wird rot im Gesicht. Die

Fingerkuppen beider Hände zucken stark. Er spricht mit schwacher Stimme, der Kopf senkt sich. Er nimmt ein Gefühl der Verkrampfung sowie das Aufstellen der Nackenhaare wahr. Als sinnbildlichen Vergleich erscheint ihm „ein hässlicher, kleiner Wicht“ als Metapher.

Modell-Ablösungsprozess im Problem-/Entwicklungsraum (weiblich):

Im Modell-Prozess sieht mein Klient beide Elternteile vor sich. Dies gelingt im Problemraum deutlich einfacher als im Zielraum. Mein Klient behält – wie schon im Zielraum – eine gerade Kopfhaltung, er hebt den Kopf nicht an. Auf die Frage, wer von beiden Elternteilen, das gleiche oder einen ähnlichen Zustand gelebt, getragen oder erlebt hat, antwortet er nach kurzer Pause „die Mami“. Auf die Frage, ob er ihr dieses Gefühl zurückgeben kann, reagiert er mit Kopfnicken und bejaht dies anschließend. Auch die Mutter ist jetzt bereit, dieses Gefühl zurück zu nehmen und ihren Sohn in diesem Punkt los zu lassen. Nach dem Ablöseprozess von seiner Mutter zeigt mein Klient keine sichtbaren körperlichen Reaktionen – außer einem leichten Zucken um die Mundwinkel herum. Er nimmt sich lange Zeit, nach dem Ablöseprozess wieder ins hier und jetzt zurück zu kehren.

### 2.3.3 Feedback Klient und Reflexion Coach nach der 3. Coaching Sitzung

Der Ablösungsprozess war für meinen Klienten einfach umzusetzen. Er beschreibt seine Mutter als kleine, filigrane und sehr stolze Italienerin, „sie ist die Queen, die Grande Dame“ der Familie. Er empfand die Verbindung zur Mutter als beruhigend, die Nähe zu ihr als angenehm. Wichtig für ihn war, dass er nur dieses eine Gefühl zurückgeben musste, alles andere bleiben konnte. Die Erarbeitung des Problemraums war für meinen Klienten fordernd und gleichzeitig befriedigend. Erstaunt hat ihn die Wirkung des Ablöseprozesses, da er in diesem die Mutter auf eine andere Weise erfahren hat – nämlich warm und ihm nahe – als er das in seiner bewussten Wahrnehmung empfindet.

Nach wie vor erlebe ich den Klienten als eher kopfgesteuert und bin unsicher, ob er sich wirklich auf diesen Prozess emotional einlässt. Auf meine Nachfragen antwortet er, dass für ihn der Schlüssel in der Assoziierung mit einer konkreten Situation liegt. Je besser ihm das gelingt, desto tiefer kann er in seine Gefühlswelt eintauchen. Beim Abschied ist er gelöst und fröhlich. Für mich als Coach ist es nach wie vor herausfordernd einzuordnen, ob der Klient – und wenn ja, wie weit – im Gefühl ist.

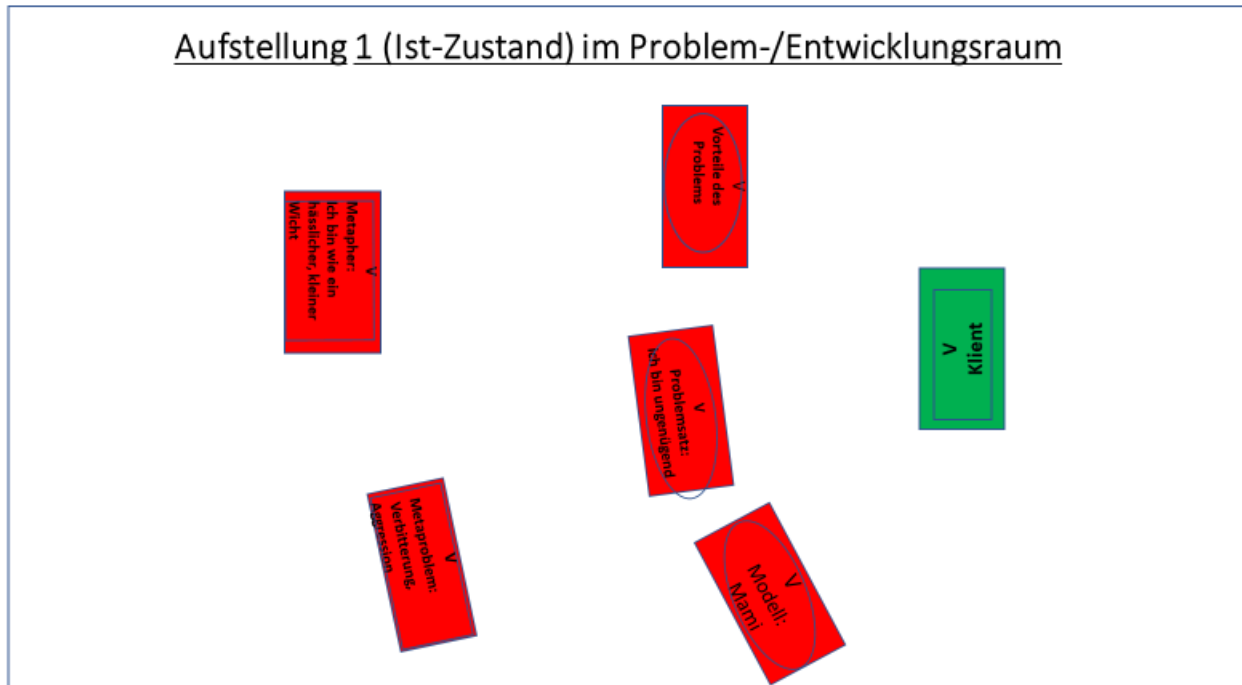
## 2.4 Vierte Coaching Sitzung

### 2.4.1 Reflexion zu Beginn des 4. Coachings

Mein Klient ist zu Beginn der Sitzung fröhlich und gelassen. Anders als sonst beginnt er heute nach dem kontemplativen Gehen von sich aus von seinen Eindrücken der vergangenen Sitzung zu berichten. Der Ablösungsprozess hat ihn sehr bewegt und ein persönliches Gespräch mit der Mutter zwei Tage vor der 4. Sitzung empfand er als sehr angenehm, weniger verkrampft, dafür wie befreit. Auch wurde mehr gelacht. Eine Veränderung seines Wertes stellt er nicht fest, auch weil sich eine konkrete Gesprächssituation nicht ergeben hat. Er ist jedoch positiv überrascht von den für ihn spürbaren Veränderungen des Coachingprozesses. Ich frage ihn, ob er Rückmeldungen seiner Umgebung, etwa im Hinblick auf sein Verhalten, erhalten hat, was er verneint.

### 2.4.2 Problemraumaufstellung

Mein Klient steht in seinem eigenen Bodenanker und spürt in eine Situation, die den Problemsatz beschreibt. In dieser Assoziation legt er die Elemente wie unten abgebildet aus.



Mit Unterstützung der kataleptischen Hand bestimmt der Klient die Figur der Elemente und beschreibt die Veränderungen bei jeder Ergänzung des Systems wie folgt:



- ✓ Problemsatz: (3D-Figur: Hüfthöhe)
- ✓ Metaproblem: schlechter, Traurigkeit, Enttäuschung (3D-Figur: über Körpergröße)
- ✓ Vorteile des Problems: besser, Wärme im ganzen Körper (3D-Figur: Hüfthöhe)
- ✓ Metapher des Problems: schlechter, (3D-Figur: Kniehöhe)
- ✓ Modell im Problemraum: besser (3D-Figur: etwas unter Körpergröße)

Beim Hineinstellen in die Elemente zeigen sich beim Klienten folgende Gefühle und Bewegungen:

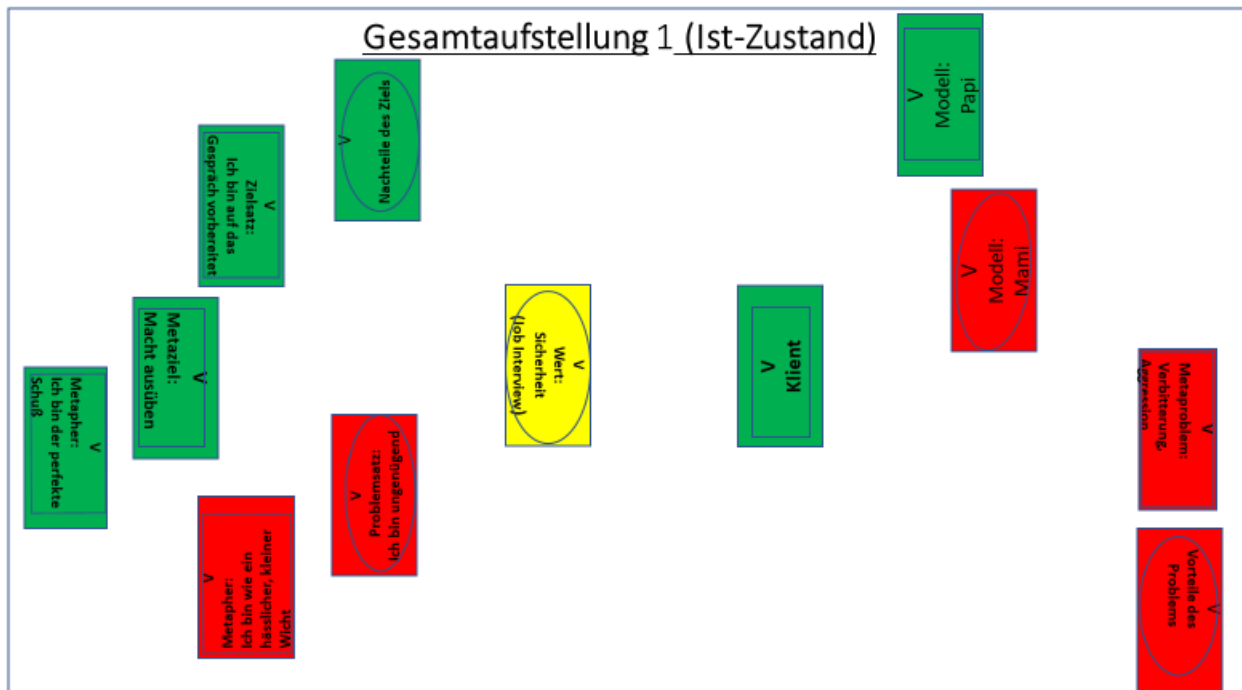
- ✓ Problemsatz: fühlt sich für den Klienten unangenehm an, er spürt ein Schaudern im Nacken er wird nach hinten gezogen. Der Problemsatz liegt direkt vor ihm und wird deutlich wahr- und angenommen
- ✓ Metaproblem: der Klient empfindet Scham, er ist traurig und enttäuscht, er möchte nicht das Metaproblem sein; sichtbar schwankende Bewegung. Positionierung unsichtbar hinter Problemsatz und Modell.
- ✓ Vorteile des Problems: Empfinden von Wärme im ganzen Körper, es beginnt der Klienten an Armen und Beinen zu jucken. Der Klient spürt einen Druck von oben auf den Bodenanker, er geht leicht in die Knie. Dieser liegt sichtbar halbrechts vor dem Klienten ihm zugewandt.
- ✓ Metapher im Problemraum: der Klient fühlt sich unwohl im Bauchraum, ungewollt und ausgestoßen, der Kopf wackelt sichtbar und die Fingerkuppen zucken stark.
- ✓ Modell Problemraum: es fühlt sich ruhig und stark an gleichzeitig etwas müde

Aus der Metaposition empfindet der Klient die Situation als annehmbar. Die stärksten Reaktionen wurden von der Metapher ausgelöst. Mein Klient begibt sich noch einmal mit geschlossenen Augen in seinen Bodenanker. Alle Elemente, die bis jetzt nicht gesehen und angenommen werden wollen, lege ich „auf 12 Uhr“ damit eine Annahme erfolgen kann. Anschließend ordne ich die Elemente im Halbkreis um den Klienten an.

Der Problemsatz ist schon auf 12 Uhr ausgelegt und wird von meinem Klienten gut wahrgenommen. Das Verschieben des Metaproblems neben den Klienten wird als spürbare Verschlechterung wahrgenommen. Erst eine weitere Verschiebung nach hinten lässt den Klienten das Metaproblem annehmen. Der Klient kann das Modell (Mami) gut annehmen.

## 2.4.3 Gesamtaufstellung

Ich erläutere meinem Klienten, dass wir nun das gesamte Wertesystem aufstellen, das heißt Ziel- und Problemraum in der Beziehung zu ihm selbst und seinem Wert. Ziel ist, das innere Zusammenspiel beider Räume sichtbar zu machen. Der Klient legt seinen Bodenanker aus und tritt hinein. Als Vorgabe lege ich ihm seinen Wert „Sicherheit“ auf 12 Uhr. Anschließend legt er alle Elemente des gesamten Systems (siehe Abb. unten) aus.



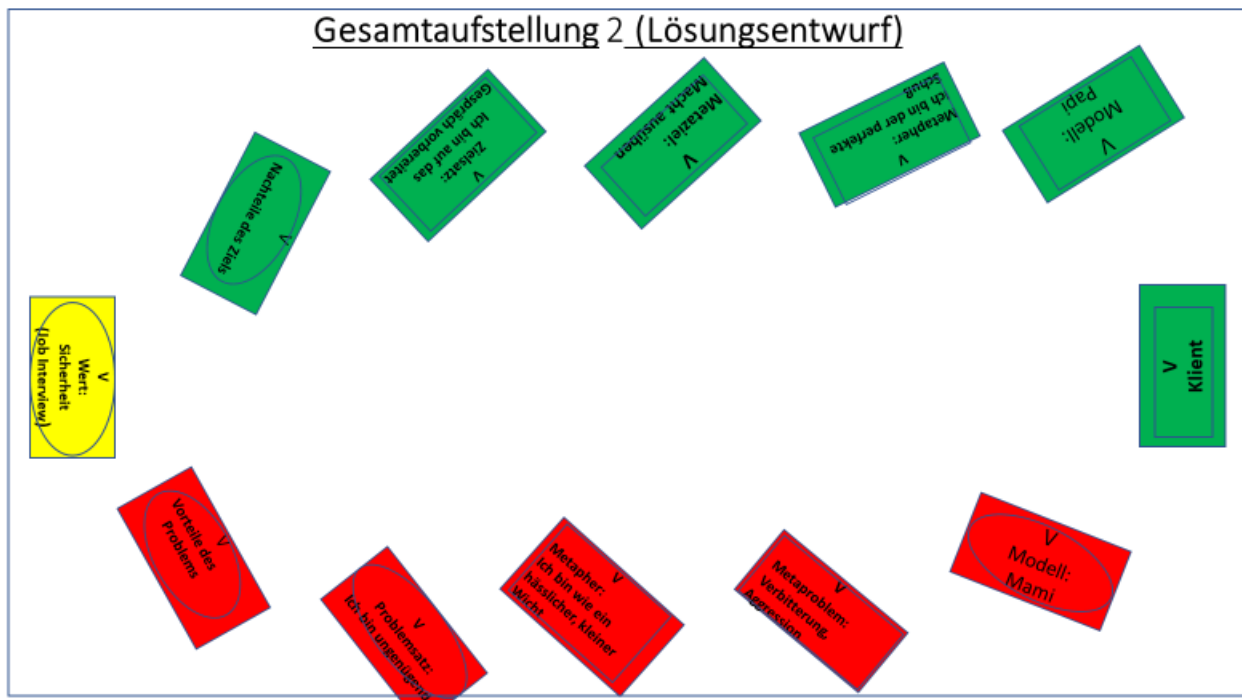
Im Ist-Zustand stärken beide Modelle dem Klienten den Rücken und stützen ihn. Beide Elternteile liegen sehr nah beieinander, das Modell des Problemraums (Mutter) aber näher als der als das des Zielraums (Vater). Sowohl Metaproblem als auch die Vorteile des Problems liegen abgewandt vom Klienten und weit entfernt.

Räumlich weit hinter dem Wert etwa auf 1 Uhr und ebenfalls abgewandt befinden sich die Nachteile des Ziels ebenso wie der Problemsatz auf 10 Uhr und etwas dahinter die Problem-Metapher. Noch weiter entfernt auf ca. 12 Uhr befinden sich Meta-Ziel, dahinter die Ziel-Metapher.

Auf den Klienten wirkt das Gesamtbild grundsätzlich geordnet. Die Mutter als Problem-Modell liegt näher bei ihm, da sie heute für ihn eine Vorbildfunktion einnimmt, nicht mehr der Vater, der diese Rolle im Kindes- und Jugendalter innehatte.

Ich erkläre meinem Klienten nun, dass wir mit der nächsten Aufstellung einen möglichen Lösungsentwurf entwickeln wollen, in dem der Wert „auf 12 Uhr“ vor

ihm liegt und der Zugang hierzu frei bleiben soll. Auch strukturieren wir das System, indem rechts der Problemraum und links der Ziel-raum aufgestellt werden soll. Der Klient gibt nun unter Berücksichtigung dieser Vorgaben wieder allen Elementen Ort und Ausrichtung im System.



Alle Bodenanker sind frei und sichtbar. Sowohl auf Ziel- wie auf der Problemseite liegen die jeweiligen Modelle nah beim Klienten. Am anderen Ende jeweils die Vorteile bzw. Nachteile von Ziel- und Problemraum. Es fällt auf, dass die jeweiligen Ziel- und Problemraumpärchen - bis auf eine Ausnahme - jeweils gegenüberliegen. Nur Metapher und Meta-Ziel bzw. -problem sind um eine Position verschoben. Der Klient empfand die Aufstellung als leicht von der Hand gehend. Es fiel auf, dass er sehr flüssig, ohne langes Nachdenken die Bodenanker auslegte. Mir fällt auf, dass sowohl Ziel- aber auch Problemsatz relativ weit entfernt liegen.

#### 2.4.4 Inneres Kind

Ich gehe mit meinem Klienten den weiteren Prozessablauf durch. Im Inner-Kind-Prozess erkennen und benennen wir nicht verarbeitete Verletzungen, die wir in früher Kindheit erfahren haben, decken Strategien auf, welche fehlende Ressourcen ausgleichen sollen und machen uns diese bewusst. Im Anschluss wollen wir neue Strategien entwickeln und diese künftig verfestigen. Ich erinnere meinen Klienten daran, dass er nichts können oder wissen muss. Es geht darum zu spüren und zu vertrauen, dem Prozess und mir als Coach. Die

Wiederholung dieses Aspekts scheint mir bei meinem Klienten wichtig, da er nach wie vor sehr über den Kopf agiert. Ich sichere ihm zu, ihn in diesem Prozess zu begleiten, und ihn, falls er dies wünscht, entsprechend am Arm führen werde. Ich bitte meinen Klienten sich in den Bodenanker Problemsatz hinein zu stellen und sich mit einer konkreten Problemsituation zu assoziieren. Anschliessend gehen wir den Prozess wie vorgesehen durch:

**Verletzung:** Demütigung (in einem Feedback-Gespräch mit dem Vorgesetzten)

**Fehlende Ressource:** Zuwendung

**Strategie:** sucht Anerkennung im Gespräch mit Freunden und Familie im Nachgang zu

Aus der Metaposition kann mein Klient bestätigen, dass ihm diese Verletzung schon seit seiner Kindheit bekannt ist und die fehlende Ressource ihn auch heute noch belastet. Er empfindet sich als der schwache kleine Junge, dem Anerkennung und Wertschätzung vorenthalten werden. Aus der eigenen Perspektive findet er für „einen guten Freund“ schnell folgende neue Verhaltensweisen.

**Neues Verhalten:**

- ✓ Ich trete selbstbewusst auf
- ✓ Ich sage, was ich wahrnehme
- ✓ Ich stelle offene Fragen

Der Klient stellt sich in den Bodenanker „Zukunft“ und assoziiert sich mit einer Problemsituation. Er findet sich darin mit dem neuen Verhalten gut zurecht. Anstatt gedemütigt das Feld zu räumen spürt er wie das neue Verhalten ihm mehr Sicherheit und Selbstbewusstsein gibt. Das fühlt sich warm an. Mein Klient nimmt sich als Gesprächspartner auf Augenhöhe wahr.

#### 2.4.5 Feedback Klientin und Reflexion Coach nach dem 4.Coaching

Die eben abgeschlossene Sitzung war für meinen Klienten weniger anstrengend als die vorangegangene. Auch fiel es ihm heute leichter ins Gefühl zu kommen, die erlebte Problemsituation hat er als sehr intensiv empfunden. So war es ihm auch möglich, ein neues Verhalten zu finden. Er freut sich auf die Zukunft, in der er dieses Verhalten auch anwenden kann. Auch für mich war der Prozess heute angenehmer und entspannter als in der letzten Sitzung. Das Skript war mir auch

heute eine große Hilfe. Auch die Aufstellungsarbeit war für mich einfacher als zuletzt. Ich merke aber, dass ich meinen eigenen Weg finden muss und die Prozessschritte bei der Benutzung des Skripts zwar einhalte aber minimal verändere – und sei es nur die Wahl der eigenen Worte. Eine große Herausforderung ist nach wie vor nicht suggestiv zu handeln. Alles in allem habe ich das Gefühl, dass Klient und ich mehr und mehr „zusammenwachsen“, das Vertrauen wächst.

## **2.5 Fünfte Coaching Sitzung**

### **2.5.1 Reflexion zu Beginn des fünften Coachings**

Heute beginnen wir wieder mit dem „kontemplativen Gehen“, danach reflektiert mein Klient noch einmal über die vergangene Sitzung. Er berichtet über seine Gedanken und Gefühle im Kontext der Job Interviews. Sein Selbstwertgefühl hat sich für ihn spürbar verbessert, was ihn veranlasst hat zu hinterfragen, weiterhin mit den identifizierten Zielunternehmen im Gespräch zu bleiben. Sein Wert hat sich auf „0“ verbessert. Seine Körperhaltung ist deutlich aufrechter, seine Sprache fester und seine Ausstrahlung deutlich positiver als in den vorangegangenen Sitzungen. Er sagt, er müsse sich nichts beweisen und er wird seinen Weg gehen.

### **2.5.2 Tiefenstruktur im Zielraum**

Ich erkläre meinem Klienten zunächst das Schichtenmodell anhand einer Zeichnung sowie die darunter liegenden Gedanken, danach den Ablauf des Prozesses. Noch einmal vermittele ich ihm die Botschaft, dass es nichts zu leisten gibt, dass es kein richtig oder falsch gibt. Wichtig ist sein Vertrauen in den Prozess, das allen möglichen Überraschungen Raum gibt, die sich da zeigen mögen.

Ich lege den Bodenanker seines Wertes, den des Zielsatzes sowie die Zielevidenzen aus. Mein Klient kann sich die Zielsituation vorstellen und kommt entsprechend in das Gefühl. Er findet das Seil – für ihn ist es ein Strick - und begibt sich daran festhaltend in seine tieferen Strukturen und findet folgende Schichten:

- ✓ Glück
- ✓ Weite, Fernsicht
- ✓ Zufriedenheit, Genuss
- ✓ Sicherheit
- ✓ Stille

Mein Klient kommt gut in das Gefühl, er findet auch seinen Strick, nach der zweiten Schicht allerdings findet er zunächst nur das „Nichts“ Wir gehen gemeinsam wieder eine Schicht höher und beginnen dann, wieder tiefer zu gehen. Nun kann er wieder ein Gefühl aufnehmen und es im Körper auf Brusthöhe und in Herznähe spüren. Nach der fünften Schicht ist der Klient körperlich erschöpft und ich biete ihm eine Sitzgelegenheit. Ich schlage ihm vor, an dieser Stelle 5 Minuten Pause zu machen und den Prozess dann wieder aufzunehmen. Im Anschluss beginnen wir noch einmal in der 5. Schicht, danach ist auch in diesem Versuch keine tiefere Struktur mehr zu finden. Im tiefsten Gefühl der Stille frage ich die Glaubenssätze ab, welche nach einiger Zeit wie folgt ausgesprochen werden:

- ✓ **GS1<sup>+</sup>: Ich bin stark**
- ✓ **GS2<sup>+</sup>: Die Anderen sind glücklich**
- ✓ **GS3<sup>+</sup>: Die Welt ist harmonisch und schön**

### 2.5.3 Der Samenkornprozess im Zielraum

Das Samenkorn ist zu Beginn kaum sicht- und spürbar für meinen Klienten, erst allmählich und sehr langsam entwickelt sich ein kleiner Zweig mit einigen Blättern aus der Tiefe an die Oberfläche zu einer Art „Wilder Wein“, aber eben ohne Blüte oder Stamm. Die Ausdehnung geht auch nur wenig über den Körper hinaus. Mit jedem Schritt an die Oberfläche wird er etwas ruhiger und richtete den Kopf etwas aufrechter aus, der Blick geht, an der Oberfläche angekommen, gerade nach vorne. Auf meine Frage, wie er sich im Zentrum dieses Feldes fühlt, antwortet er: „stabil und geborgen“.

### **SK-R : Stabilität und Geborgenheit**

Die Samenkornressourcen: Stabilität und Geborgenheit. Den „Transfer in den Alltag“-Text lese ich meinem Klienten vor.

### 2.5.4 Feedback Klient und Reflexion Coach nach dem 5. Coaching

Mein Klient empfand diesen Prozess als körperlich anstrengend, aber auch als sehr positiv im Sinne von Energie und Kraft spendend. Ihm sind Bilder erschienen von einem für ihn als sehr positiv erlebtem Ereignis, welches 20 Jahre zurück liegt. Insgesamt war es ihm möglich fünf Schichten tief zu gehen, auch wenn die beiden letzten Schichten mehrere Anläufe benötigten, bevor das „Nichts“ erschien. Am Ende des Prozesses benötigt der Klient einige Minuten, um wieder vollständig im Raum anzukommen. Das sichtbare Zittern der Fingerkuppen beider Hände hat er nicht wahrgenommen. Grundsätzlich war

mein Klient körperlich stabil auch wenn der Prozess für ihn anstrengend war. Das Halten am rechten Oberarm war dabei nach seiner Aussage hilfreich. Es war für mich eine Herausforderung, den Text ruhig vorzulesen und dabei auf meine Atmung und die des Klienten gleichzeitig zu achten.

## **2.6 Sechste Coaching Sitzung**

### 2.6.1 Reflexion zu Beginn des sechsten Coachings

Der Samenkornprozess im Zielraum in der vorangegangenen Sitzung war für meinen Klienten physisch anstrengend aber auch positiv besetzt. In der Reflexion erwähnt er das in der vergangenen Woche wiederholte Erscheinen des wilden Weins, der ihm ein Gefühl von Stabilität und Geborgenheit vermittelt. Darauf aufbauend steht der Wert heute leicht verbessert auf +1. Es gab zwar keine dem Kontext nahekommende Situation, um die Verbesserung zu überprüfen oder Zielevidenzen anzuwenden, dennoch trägt mein Klient das Gefühl des erhöhten Wertes in sich. Reaktionen seitens seiner Umwelt hat er keine wahrgenommen.

### 2.6.2 Tiefenstruktur des Problem-/Entwicklungsraums

Wie in den vorangegangenen Sitzungen auch, erläutere ich den folgenden Prozess im Bereich der Tiefenstrukturen und erinnere ihn noch an seine positiven Erfahrungen aus dem Vorangegangenen. Auch versichere ich ihm meine Unterstützung und Begleitung durch diesen Prozess. Ich deute an, dass die wahre Entwicklung des Wertes aus dem Problemraum entstehen mag. Sorgen oder Befürchtungen äußert mein Klient nicht. Er ist bereit, sich ein weiteres Mal auf einen physisch anstrengenden Prozess einzulassen und stellt sich in seinen Problemsatz. Er verbindet sich mit einer Problemsituation, hält sich gedanklich am bekannten Strick und ich führe ihn Schritt für Schritt in tiefere Schichten. Schon zu Beginn ist mein Klient sehr konzentriert und auch angespannt. Das Gesicht rötet sich, ich frage ihn, ob er sich setzen möchte, was er verneint. Die Fingerkuppen beginnen zunächst wieder an beiden Händen zu zucken, die rechte Hand stärker als die linke. Als die Hände vom Bauchraum bei jeder weiteren Schicht näher in den Brustraum zum Herzen wandern und dort fest aufliegen, hört das Zittern auf. Der Klient fühlt sich eingeschnürt, ein Gefühl der Beklommenheit entsteht und die Atmung fällt schwer. Die Tiefenstruktur im Entwicklungsraum zeigt sich wie folgt:

- ✓ Einsamkeit
- ✓ Enttäuschung
- ✓ Traurigkeit
- ✓ Wertlosigkeit
- ✓ Wut, Ärger
- ✓ Existenzangst

Auf der letzten Stufe atmet mein Klient heftig, der Brustkorb bebt, die physische Anstrengung drückt sich auch in sichtbarem Schwitzen aus. In der tiefsten Schicht (TS-K-), der Existenzangst, machen wir, wie im Prozess vorgesehen, die folgenden Glaubenssätze sichtbar:

**TS-K: Existenzangst**

**GS1: Ich bin klein**

**GS2: Die Anderen sind bedrohlich**

**GS3: Die Welt ist eine hohe Mauer**

### 2.6.3 Samenkorn-Prozess im Entwicklungsraum

Der Klient möchte zu Beginn das Samenkorn nicht wachsen lassen, was er auch ausspricht. Erfühlt eine Beklemmung im Brustbereich in Herznähe und „will es einsperren“. Ich lasse den Klienten noch im TS-K stehen. Ich versichere ihm meine Unterstützung und biete ihm an, den Prozess bei der nächsten zu wiederholen, falls er sich im hier und jetzt nicht in der Lage sieht weiter zu machen. Er nimmt sich etwas Zeit und entscheidet sich für die Fortsetzung des Prozesses. Ich beginne noch mit dem Vorlesen des Textes und jetzt spürt er das Samenkorn als kleinen Ast mit Blättern, der sich mit jedem Schritt weiter an die Oberfläche zu einem kräftigen Baum mit starken Wurzeln vom Bauchraum abwärts in die Erde entwickelt und ihm das Gefühl von Getragenheit und Stabilität gibt. Mit jedem Schritt an die Oberfläche wird die Beinhaltung etwas breiter. Er macht einen sehr zufriedenen, und energiereichen Eindruck. Auf meine Frage, wie er sich im Zentrum dieses Feldes fühlt, antwortet er: „wohlig und voller Tatendrang“.

**SK - Ressource: Zuwendung, Zuneigung**



## 2.6.4 Feedback Klient und Reflexion Coach nach dem 6. Coaching

Mein Klient war nach dem Prozess aufgewühlt, allerdings doch nachhaltig positiv beeindruckt. Als eher kopfgesteuerter Mensch war er überrascht und fasziniert zugleich von der Wirkungsweise des Prozesses nachdem er bereit war, sich auf diesen einzulassen. Das Bild des starken, tief verwurzelten Baumes erschien ihm in den letzten Tagen wiederholt vor seinem geistigen Auge, gerade in Ruhephasen. Für mich als Coach hatte ich zum ersten Mal das Gefühl, mit diesem Prozess, die Kopflastigkeit des Klienten „geknackt“ zu haben. Es war erfüllend für mich zu erleben wie der Klient offensichtlich Vertrauen in den Prozess und mich als Coach aufgebaut hat.

## 2.7 Siebte Coaching Sitzung

### 2.7.1 Reflexion zu Beginn des 7. Coaching

Heute beginnen wir mit einer Atemübung im Sitzen. Die Entwicklung des Wertes hat wieder leicht auf +2 zugenommen, vor allem getrieben durch die Erfahrung aus dem Samenkornprozess. Mein Klient freut sich – nach eigener Aussage - auf den kommenden Prozess.

### 2.7.2 Prozess Sollen/Müssen Musterauflösung

Ich lege die Glaubenssätze aus der Tiefenstruktur des Problemraums aus und assoziiere meinen Klienten mit dem tiefsten Gefühl des Problemraums, der Existenzangst und leite ihn an, den Glaubenssatz „ich bin klein“ einige Male innerlich zu sagen. Er hört eine ältere, männliche Stimme, in seiner Wahrnehmung ist es die eigene. Als der Klient den Glaubenssatz mit einer wahrscheinlichen Zukunftserfahrung verbindet, erfolgt die Anweisung „Hör auf damit, dich klein zu machen“.

Mein Klient entwickelt im Prozess neue Handlungsoptionen, mit welchen er dem bisherigen Muster begegnen kann. Ihm ist bewusst, dass diese neue Handlungsoption ihren Preis hat und er die Konsequenzen daraus auch tragen muss. Die Zusammenführung der visualisierten Gegenstände, welche sich bei der alten Anweisung und beim neuen Muster gezeigt haben, stellt eine Vereinigung beider Gegenstände dar.

- ✓ **Stimme:** Männlich, alt, die eigene Stimme
- ✓ **Alte Anweisung:** Hör' auf damit Dich klein zu machen
- ✓ **Neues Verhalten:** Ich trete selbstbewusst auf, ich sage, was ich wahrnehme, ich stelle offene Fragen

- ✓ **Preis/ Konsequenz:** Ich muss mich überwinden und mich detailliert auf Gespräche vorbereiten
- ✓ **Entscheidung:** Ich entscheide mich, aktiv und konsequent Gespräche vorzubereiten

Der gesamte Prozess war für meinen Klient weniger fordernd als die Arbeit in den Tiefenstrukturen. Er ist zufrieden mit dem Ergebnis, der identifizierten Handlungsoption, gerade weil ihn diese nicht überraschte und sein im Unterbewusstsein verankertes Gefühl bestätigt.

### 2.7.3 Arbeit auf der Lebenslinie (Time-Line)

Mein Klient assoziiert sich mit dem „Jetzt“ und gibt dem Bodenanker Ort und Aussichtung im Raum. Ich lege zu diesem Bodenanker noch den Problemsatz und die Problemevidenzen aus. Danach legt er die Bodenanker Geburt und Zukunft aus. Zu letzterem lege ich noch die Bodenanker „Wert“ und „Zielsatz“ daneben aus. Alle drei vom Klienten ausgelegten Bodenanker liegen auf einer Linie mit einer einheitlichen Ausrichtung in die Zukunft. Mein Klient verspürt auf dem Bodenanker „Jetzt“ stehend eine Verbundenheit mit seiner Lebenslinie. Der Prozess vom „Jetzt“ in die Vergangenheit läuft seitens des Klienten kontrolliert ab – bezogen auf sichtbare physische Reaktionen. Bei einer Erfahrung im Alter von ca. 10 Jahren kommt der Prozess zum Halten und hier fühlt der Klient sich schwach in Form weicher Knie und hat zum ersten Mal Tränen in den Augen. Weitere Bewegungen in die Vergangenheit lassen sich nicht durchführen, da dieses – wiederkehrende Ereignis – eine prägende Erfahrung für ihn war, die ihn sein weiteres Leben lang begleitet. In dieser Erfahrung fühlt sich mein Klient ausgeschlossen und ungewollt.

#### **Prägung: Ausgeschlossenheit, ungewollt sein**

Dem Prozess folgend erarbeiten wir den folgenden Glaubenssatz:

#### **I: Ich bin wertlos**

Ich bitte meinen Klienten, diesen Satz mehrfach laut auszusprechen und sich der Wirkung dieser Identität mittels des Annahmeprozesses „innere Wirklichkeit“ bewusst zu machen. Ich nehme meinen Klienten aus der Time-Line heraus und lasse ihn aus der Metaposition die ausgelegten Bodenanker betrachten. Aus dieser Perspektive heraus mit Blick auf sein Leben, identifiziert mein Klient „Widerstandskraft“ als Ressource, da die prägende Erfahrung ihn gelehrt hat, sich „nicht unterkriegen zu lassen“. Ich lege die Ressource auf die Prägung und bitte meinen Klienten sich dort hinein zu stellen.

## **Ressource: Widerstandskraft**

### **I<sup>+</sup>: Ich bin stark.**

Ich gebe meinem Klienten den Glaubenssatz in die Hand und begleite ihn entlang der Time Line in die Gegenwart, wo ihn die neue Identität nun ergänzt. Hier er, Von dort führe ich ihn der Lebenslinie entlang in ihre Zukunft bis zu dem Ort, an dem er fühlt, dass sein Wert des Vertrauens vollständig erfüllt ist. Dort nimmt er seine zukünftige (Teil-)Identität wie folgt war:

### **I<sup>++</sup>: Ich bin weise.**

Ich gebe meinem Klienten den Glaubenssatz in die Hand und wir nehmen diese zweite Identität mit zurück in die Gegenwart. Ich lege beide Glaubenssätze unter die Füße meines Klienten. Er steht nun auf diesen beiden Bodenankern und kann sowohl die zukünftige als auch die frühere Identität in die Gegenwart übertragen und ins „Jetzt“ integrieren. Sobald er über die beiden (Teil-)Identitäten verfügt, fühlt er sich gestärkt. Zum Abschluss des Time-Line Prozess bitte ich ihn, sich in eine mögliche Zukunftssituation hinein zu versetzen und diese auch anzunehmen.

#### **2.7.4 Feedback Klient und Reflexion Coach nach dem 7. Coaching**

Mein Klient kommt vergleichsweise schnell wieder im Raum an. Obwohl der Prozess anstrengend war für ihn, nimmt er zum Ende hin ein wohliges und positives Gefühl im Bauchraum war, das Energie freisetzt. In der Reflexion des Prozesses betont er, dass der Weg in die Vergangenheit sehr schwer war und er starken inneren Widerstand fühlte, gerade das Gefühl der Wertlosigkeit hat ihn stark bewegt. Dennoch ist es für ihn eine positive Vorstellung diese beiden Identitäten aus Vergangenheit und Zukunft im Jetzt zusammenzuführen. Mein Klient glaubt fest daran, dass er mit diesem Prozess seinen Wert künftig wird vermehren können.

## **2.8. Achte Coaching Sitzung**

### **2.8.1 Reflexion zu Beginn der achten Coaching Sitzung**

Mein Klient kommt fröhlich und gut gelaunt zur Sitzung. Sein Wert hat sich gegenüber der letzten Sitzung erhöht, allerdings kann er den Wert nicht quantifizieren. Er sagt, es fehlt ihm die konkrete Situation eines Job Interviews. Zwei Tage zuvor hatte er ein Gespräch mit einem ehemaligen Kollegen, der jetzt für eine Private Equity Firma arbeitet und derzeit ein Start-up-Unternehmen betreut. Hier fehlt eine ordnende Kraft im Personalbereich mit Erfahrung im Recruiting-Bereich, da das Unternehmen stark wächst. Auf die Frage des

ehemaligen Kollegen, wie groß der Erfahrungsschatz meines Klienten in diesem Bereich ist, fühlt dieser das bekannte Einengen im Brustbereich und das Gefühl „klein zu sein“. Er beantwortet die Frage aber mit überzeugenden Inhalten im Bezug auf seine Erfahrung und geht mit Energie aus diesem Gespräch. Ich erkläre meinem Klienten, dass er diese eher unangenehme Erfahrung künftig noch öfter machen wird, denn die Vermehrung eines Wertes kann sich über die kommenden beiden Jahre erstrecken. Ich rate ihm geduldig zu sein und dem Prozess zu vertrauen, so wie er das auch bislang getan hat.

Ich bin sehr froh, dass mein Klient heute in einer deutlich positiveren Grundstimmung ist, als zu Beginn des Coachings, auch weil sein Vertrauen in den Prozess über die Wochen gewachsen ist. Das gibt mir Selbstvertrauen für künftige Coachings.

### 2.8.2 Die Verbindung zum Innersten Selbst – das höhere Prinzip

Vor diesem Prozess erkläre ich meinem Klienten, dass wir jetzt Zeit und Raum verlassen und uns „höheren Verbindungen“ zuwenden. Er ist zunächst etwas irritiert, auf meine Nachfrage hin aber neugierig auf das, was da kommt. Wir starten mit dem kontemplativen Gehen und starten im Anschluss mit der Suche nach dem höheren Prinzip. Mein Klient fühlt sich getragen, wie auf der Meeresoberfläche treibend, es gibt kein Wollen oder Müssen und ist in Balance. Sein höheres Prinzip ist das „Qi“. Aus dem Daoismus stammend begleitet es alles, was geschieht und existiert. Mein Klient ist kein gläubiger Mensch, von der Kraft des Qi ist er aber überzeugt.

### 2.8.3 Die Angst-Dynamik im Entwicklungsraum

Mein Klient ist stark fokussiert auf einen baldigen Wiedereintritt in das Berufsleben. Dabei geht es ihm um Wertschätzung und Anerkennung als Kadermitglied in einem Unternehmen aber auch um die Angst vor einer künftigen finanziellen Notlage. Dies wird auch bestätigt durch das stärkste Gefühl K- (Existenzangst) in den Tiefenstrukturen des Entwicklungsraums. Auch wenn der Maximalverlust im gegebenen Kontext, nämlich das „Nicht-Erhalten eines Job-Angebots“ über einen längeren Zeitraum, keine existenzielle Bedrohung darstellt, besteht die Angst vor der Unfähigkeit, der Familie den gewohnten – hohen – Lebensstandard zu bieten. Eine alte Erfahrung für meinen Klienten war die erste durch einen Arbeitgeber, von der er überrascht wurde und die in ihm das starke Gefühl von Unsicherheit auslöste, welches ihn bis zum heutigen Tag immer wieder einholt. Beim höheren Prinzip und dem Bodenanker der Erfahrungen angelangt bitte ich den Klienten sich mit dem einen Fuß in die Erfahrungen und mit dem anderen in den Kern hinein zu stellen. Körperliche Reaktionen sind nicht sichtbar. Dennoch berichtet der Klient von einem Gefühl

der Wärme im Bein, welches im Kern stand und ein Gefühl der Kälte im anderen Bein. Beide Gefühle fließen im Unterbauch zusammen und erzeugen ein insgesamt wohlige Gefühl. Beim Rückweg hin zum Wert erfährt mein Klient ein Gefühl der Ruhe und Balance, welches sich in ihm ausbreitet. Der Wert fühlt sich für ihn ganz nah und wirklich an. Bedingt durch den Abgabetermin dieser Arbeit wird der Prozess „Selbstbild“ nicht mehr in dieser Arbeit beschrieben, da der folgende Coachingtermin erst nach dem Abgabetermin stattfindet. Die Reflexion wird im Teil 3 abgehandelt.

### **3 Reflexion des Gesamtprozesses**

#### **3.1. Reflexion Klient**

Das Feedback meines Klienten nach Abschluss der achten Sitzung ist sehr positiv. Anfangs noch sehr stark im Kampf mit sich selbst, hat er es im Laufe der Sitzungen doch immer besser geschafft, seinem Körper und die Bereiche, wo er seine Gefühle verorten konnte, zu vertrauen. Nicht alle Prozesse haben bei ihm die volle Wirksamkeit entfalten können, jedoch waren seine Erlebnisse der Tiefenstrukturen im Problemraum für ihn nachhaltig wirksam, hier vor allem der Samenkornprozess. Das Bild vom tief verwurzelten Baum ist für ihn heute noch ein wichtiger Anker, der ihm Selbstvertrauen und Sicherheit gibt. Die einzelnen Prozesse empfand er als teilweise physisch fordernd. Meine Begleitung empfand er als wohltuend und sicher. Er hatte nicht das Gefühl, dass es sich hier um mein erstes Coaching handelte, da ich Kompetenz und Sicherheit ausstrahlen konnte. Als besonders angenehm empfand er meine Stimme im Rahmen der Tranceinduktion der 5. Dimension. Dies half ihm, sich emotional mehr und mehr auf die Prozesse einzulassen, auch wenn es für ihn nicht einfach war, die eigenen Gefühle zu beschreiben. Zum Ende der 6. Sitzung habe ich ihn gefragt, welche finanziellen es für ihn und seine Familie hätte, wenn er bis zum Eintritt in das Pensionsalter kein Einkommen mehr erzielen würde. Diese Frage hat ihn sehr beschäftigt. Er kam zum Schluss, dass er diese Periode - abgesehen von geringen Konsumeinschränkungen und – für sich und seine Familie sinnvoll nutzen würde. Die Angst vor dieser Situation, hat sich während des Coachings massiv reduziert, was zu einer deutlichen Verbesserung der Lebensqualität für ihn führt. Die Wertvermehrung fand erst in der zweiten Hälfte des Coachings statt, entwickelte sich von da an langsam, aber stetig.

## 3.2 Reflexion Coach

Als ich mich im mich im Februar 2019 für die Ausbildung bei der CTAS entschieden hatte, erhielt ich nachträgliche Unterstützung durch einen geschäftlichen Kontakt, der im Jahr 2018 die Ausbildung zum Systemischen Coach Berater beider CTAS durchlaufen hatte. Da ich seit mehr als 15 Jahren nicht die Energie aufbringen konnte, eine derartige Ausbildung zu machen, war ich glücklich, endlich diese Entscheidung getroffen zu haben – und ich habe sie keineswegs bereut. Sowohl die Ausbildung selbst als auch das erste selbst durchgeführte Coaching haben mir gezeigt, welche Freude bei diesem Thema empfinde und was ich Anderen geben kann. Letztendlich war ich auch in der Lage, diese Energie zu nutzen und einen Vertrag mit einem global tätigen Unternehmen zu schließen, welches meine Dienste als selbständiger Coach in Anspruch nehmen wird. Ich fühle eine große Bestätigung in mir, dass dieser eingeschlagene Weg der richtige für mich ist.

Die Unterstützung und Begleitung durch meine Trainerin Barbara Müller während der Ausbildung und bei der Supervision waren dabei sehr wertvoll für mich. Ihre Ratschläge und Hinweise zu diversen prozeduralen und „weichen“ Herausforderungen waren unbezahlbar.

Auch das Wissen um den systemimmanenten „cross-check“ der Prozesse im Modell selbst hat mein Vertrauen – und das meines Klienten erhöht. Die im St. Galler Coaching Modell angelegte Struktur gibt mir Sicherheit und erleichtert mir den Einstieg in die Tätigkeit als Coach. Der Ansatz, dass der Coach die Prozesskompetenz und der Coachee die Veränderungskompetenz besitzt, entfaltet in seiner Klarheit und Einfachheit seine größte Wirkung.

Während meines ersten selbständigen Coachings lernte ich mit der Herausforderung umzugehen, dem Coachee keine suggestiven Fragen zu stellen und vermeintlich „richtige“ Antworten vorzuformulieren.

Die Wertorientierung des St. Galler Coaching Modells und das systemische Herangehen lassen im Coachee eine starke Fokussierung entstehen, zumal eine Wertverletzung bzw. Wertvermehrung die treibende Kraft darstellen. Diese Kraft zu spüren, war wahrscheinlich die prägendste Erfahrung im Prozess für mich. Ich bin glücklich und dankbar für diese Erfahrung.

Anlage:

Coaching-Tabelle

COACHING – TABELLE

<b>Name</b>	Klient
<b>Info A</b>	58 Jahre, Change-Manager, Kadermitglied, derzeit auf Job-Suche, wohnt mit Frau und zwei Töchtern (Teenager) im Kanton Zürich
<b>Info B</b>	
<b>WERT + Skala</b>	Sicherheit Grundsätzlich hinterfrage ich den Wert Sicherheit immer, weil er konzeptbehaftet ist und es die wirkliche Sicherheit nicht gibt. Dennoch scheint mir der Wert in diesem Kontext passend zu sein. <b>Kontext: Job Interview</b> <b>Ist: -5; Soll: +8</b>

Datum	ZIELRAUM:	PROBLEMRAUM:
<b>SATZ</b>	Ich bin auf das Gespräch vorbereitet	Ich bin ungenügend
<b>EVIDENZEN</b>	<p>Aufrechte Körperhaltung Tiefe Atmung Die Anderen wenden sich mir zu <b>Diese Evidenz zeigt ins Aussen. Ob die Anderen sich ihm zuwenden, können wir genau betrachtet nicht wissen.</b></p> <p>Gut wären noch Evidenzen, welche die Vorbereitung auf das Gespräch beschreiben. Also konkret auf den Zielsatz bezogen und auf der Verhaltensebene. Was genau tut er, um sich vorzubereiten? Woran ist zu erkennen, dass er sich vorbereitet. Beispiele könnten sein: Erstelle eine Frageliste Erstelle eine Antwortliste, auf mögliche Fragen etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schulter nach vorne geneigt</li> <li>- Kopf ist gesenkt</li> <li>- Handhaltung ist verkrampft</li> <li>- Angespannter Muskeltonus</li> <li>- Hektische Bewegungen</li> </ul>
<b>MetaZielProblem</b>	Ich bin mächtig	Verbitterung, Aggression
<b>Nach-/Vor-Teile</b>	<p>Ich muß meine Faulheit überwinden Ich verbringe weniger Zeit mit meiner Familie und Freunden</p>	<p>Ich höre auf mich anzustrengen Ich kann schneller aufgeben Andere nehmen mir Entscheidungen ab Ich bin geschützt</p>

<b>METAPHER</b>	Der perfekte Schuß (beim Bogenschießen)	Ich bin <b>wie</b> ein kleiner hässlicher Wicht
<b>MODEL</b>	Papi	Mami

<b>InneresKind / STRATEGIEN -&gt; Datum: 23.7.2019</b>
Suche Bestätigung und Anerkennung im Gespräch mit Freunden & Familie

<b>Datum</b>	<b>TS - Zielraum:</b>	<b>TS - Problemraum:</b>
<b>Gefühle</b>		
<b>K + / K -</b>	Glück	Existenzangst
<b>GS 1</b>	Ich bin stark	Ich bin klein
<b>GS 2</b>	Die Anderen sind glücklich	Die Anderen sind besser
<b>GS 3</b>	Die Welt ist in Harmonie	Die Welt ist wie eine Mauer
<b>Ressource</b>	Geborgenheit	Zuwendung, Zuneigung

<b>Datum</b>	<b>Auflösung der S / M - Muster: 30.7.2019</b>
<b>Stimme</b>	Männlich, alt, die eigene Stimme
<b>Anweisung</b>	Hör' auf damit, dich klein zu machen
<b>Alternative</b>	Ich trete selbstbewusst auf, ich sage, was ich wahrnehme, ich stelle offene Fragen
<b>Preis</b>	Ich muss mich überwinden und mich detailliert auf Gespräche vorbereiten
<b>Satz</b>	Ich entscheide mich

<b>Datum</b>	<b>TIME LINE: 7.8.2019</b>
<b>Prägung</b>	Ausgeschlossenheit
<b>GS- (I-)</b>	Ich bin wertlos
<b>Ressource</b>	Widerstandskraft
<b>GS+ (I+)</b>	Ich bin stark
<b>GS++ (I++)</b>	Ich bin weise

<b>5. Dimension -&gt; Datum: 21.8.2019</b>
<b>Höheres Prinzip: Das «Qi» - nach Daoismus begleitet das Qi alles, das geschieht und existiert</b>